

lonely planet

Explorer la région

LOT, AVEYRON ET VALLÉE DU TARN

10 RANDOS
avec la



ADRESSES
GÉOLOCALISÉES



CAHIER VÉLO
DÉTACHABLE

LOT, AVEYRON ET VALLÉE DU TARN

Pour découvrir le meilleur de la région

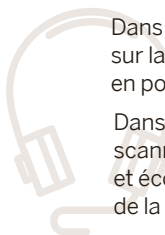
Grâce à votre guide et à votre Smartphone,
explorez la région autrement !



Dans les chapitres régionaux, scannez les QR-Codes présents sur les cartes pour géolocaliser en un clin d'œil l'ensemble des sites et adresses de la région ou de la ville.



Dans les chapitres régionaux, scannez les QR-Codes accompagnés du picto  et découvrez des vidéos qui vous donneront un aperçu des plus beaux sites de la région.

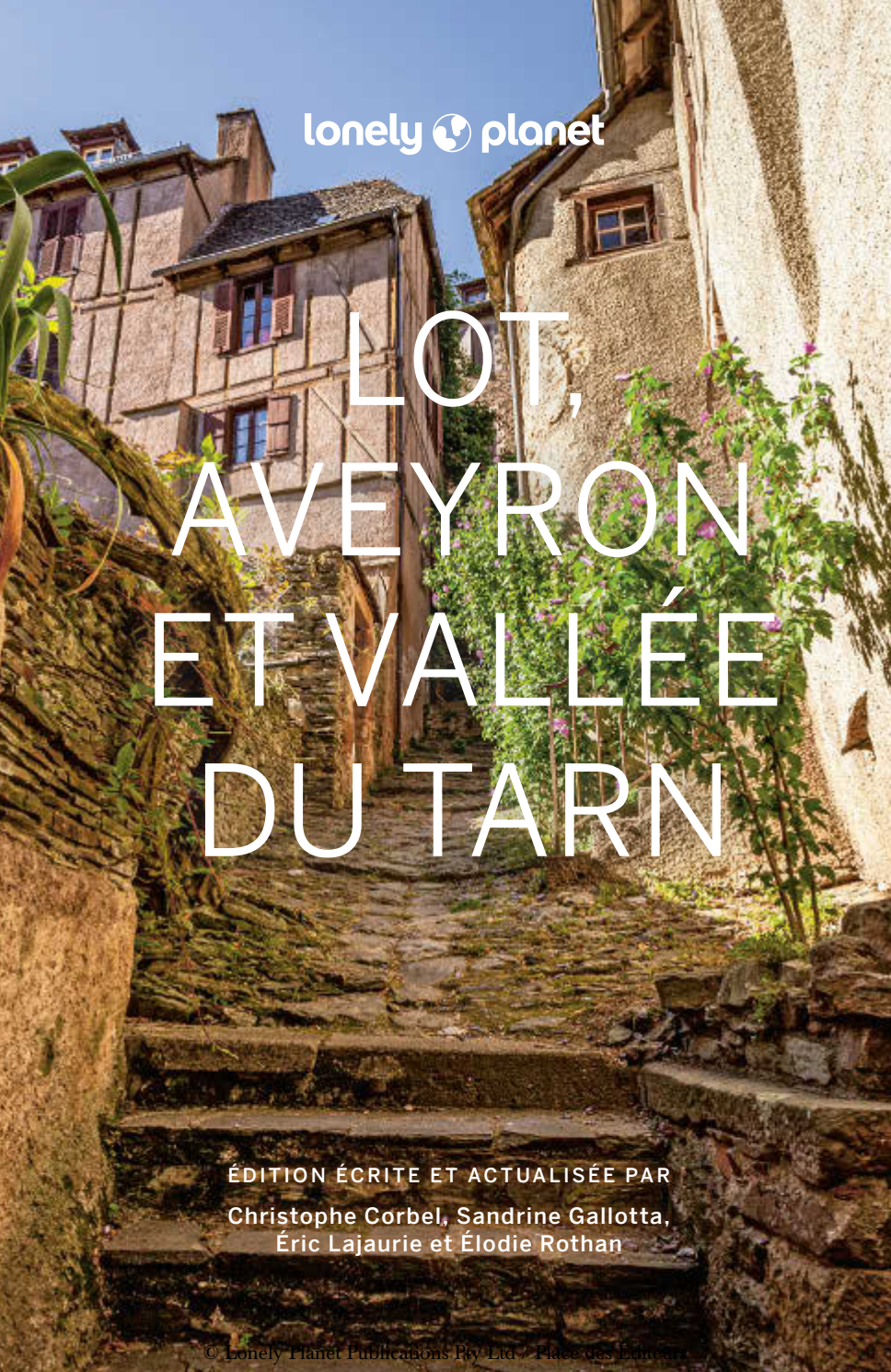


Dans le chapitre *Histoire*, scannez le QR-Codes sur la page de titre et écoutez le chapitre en podcast.

Dans le chapitre *Culture et patrimoine*, scannez les QR-Codes accompagnés du picto  et écoutez de grands écrivains vous parler de la région.



Dans le Cahier détachable vélo, scannez le QR-Code présent sur chaque carte et téléchargez la trace GPX de l'étape correspondante.



lonely planet

LOT, AVEYRON ET VALLÉE DU TARN

ÉDITION ÉCRITE ET ACTUALISÉE PAR
Christophe Corbel, Sandrine Gallotta,
Éric Lajaurie et Élodie Rothan

SOMMAIRE

Avant le départ

Bienvenue dans le Lot, l'Aveyron et la vallée du Tarn	6
Carte de la région.....	8
10 expériences incontournables.....	10
La région sans voiture	30
10 randonnées dans la région	42
L'agenda	58
En avant-goût.....	62
Voyager en famille.....	63

Figeac et le haut Quercy 68

Figeac	72
La vallée du Lot	76
Cajarc.....	77
La vallée du Célé	79
Marcihac-sur-Célé	79
Cabrerets.....	81
De Figeac à Rocamadour	81
Rocamadour	85
Saint-Céré et ses environs	90
Carennac	95
Martel	96
Souillac	99
Turenne	100
Collonges-la-Rouge	102
Gourdon	103
Les Arques	105

Cahors et le bas Quercy 106

Cahors	110
Le vignoble de Cahors	117
Saint-Cirq-Lapopie	119
Les environs de Saint-Cirq-Lapopie	123
Bouziès et le chemin de halage de Ganil.....	123

Le château de Cénevières	125
Le causse de Limogne	125
Lalbenque.....	125
Limogne-en-Quercy.....	127
Puy-l'Évêque	129
Le Quercy blanc	132
Montcuq et ses environs	132
Lauzerte.....	134
Castelnau-Montratier et ses environs	135
Montpezat-de-Quercy	137

Rodez et le nord de l'Aveyron 138

Rodez	142
La vallée de l'Aveyron	150
Belcastel et ses environs.....	150
Villefranche-de-Rouergue et ses environs	152
Najac.....	155
Sauveterre-de-Rouergue et ses environs	157
La vallée du Lot	160
Le bassin de Decazeville.....	160
Conques-en-Rouergue et ses environs	162
Entraygues-sur-Truyère et ses environs	169
Estaing	171
Espalion et ses environs	172
Saint-Côme-d'Olt.....	176
Sainte-Eulalie-d'Olt.....	176
Saint-Geniez-d'Olt	177
L'Aubrac	179
Saint-Chély-d'Aubrac et le hameau d'Aubrac	180
Laguiole et ses environs	182
Gorges de la Truyère et Mur-de-Barrez	186



Millau et le sud de l'Aveyron 188

Millau et ses environs 192

Millau 192

Peyre 200

Les gorges des Rases du Tarn 202

Saint-Rome-de-Tarn 202

Viala-du-Tarn 203

Brousse-le-Château 203

Le Larzac et ses sites templiers et hospitaliers 205

La Cavalerie 207

Sainte-Eulalie-de-Cernon 208

La Couvertorade 210

Les gorges de la Dourbie 213

Saint-Véran 213

Cantobre 213

Nant 214

Saint-Jean-du-Brueil 218

Aux confins de l'Aveyron : les gorges et causses lozériens 218

Les gorges de la Jonte 218

Le causse Méjean 221

Les gorges du Tarn 225

Albi et le Tarn 234

Albi 238

Le Gaillacois 247

Les environs de Gaillac 250

Castelnau-de-Montmiral 252

Cordes-sur-Ciel 252

Puycelsi et la forêt de Grésigne 255

Le Ségala tarnais 256

Carmaux et ses environs 257

Monestiés 257

Les gorges du Viaur 259

Le val d'Agout et le pays de Cocagne 259

Page précédente : ruelle de Conques (p. 162) ; ci-dessus
à gauche : château de Castelnaud-Bretenoux (p. 92) ;
ci-dessus à droite : balade en forêt de Grésigne (p. 255)

SOMMAIRE

Lavaur	259
Giroussens	260
Saint-Sulpice-la-Pointe	261
Graulhet	261
Lautrec	262
Lisle-sur-Tarn	262
Rabastens	264
Castres	264
Mazamet	
et la Montagne Noire	267
Mazamet	268
Hautpoul	269
La Montagne Noire	270
Le Sidobre	271
Les monts de Lacauene	273
Lacauene-les-Bains	273
Murat-sur-Vèbre	276
Nages et le lac du Laouzas	276

Région de Montauban	
et gorges de l'Aveyron	278
Montauban	281
L'ouest de Montauban	
et la Lomagne	287
Montech et ses environs	287
Cordes-Tolosannes	289
Castelsarrasin	289
Moissac	290
Saint-Nicolas-de-la-Grave	293
Auvillar	294
La Lomagne	296
Les gorges de l'Aveyron	299
Montricoux et ses environs	299
Bruniquel et ses environs	299
Penne et ses environs	301
Saint-Antonin-Noble-Val	
et ses environs	302
Caylus et ses environs	305



© ELodie ROTHAN

Église Saint-Jacques, Montauban (p. 283)

En savoir plus

Histoire	310
Culture et patrimoine	322
Cuisine et vins	332
Sports et activités	337
Nature et environnement	343

Carnet pratique

Infos utiles	350
Transports	356
En coulisses	359
Index	360
Comment utiliser ce guide	366
Nos auteurs	368



Cahors et le bas Quercy (p. 106)

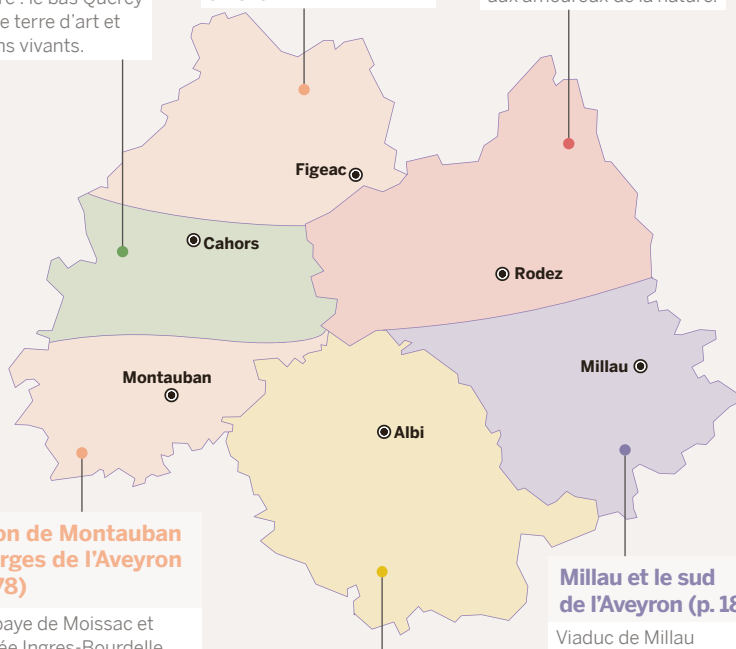
Entre le château de Bonaguil et le vignoble de Cahors, les bourgs accrochés à la roche et les truffes noires de Lalbenque, une chose est sûre : le bas Quercy est une terre d'art et de bons vivants.

Figeac et le haut Quercy (p. 68)

Un concentré des trésors de la région, avec des merveilles de l'art roman et gothique. En prime : la magnifique cité de Rocamadour et de stupéfiantes grottes à visiter.

Rodez et le nord de l'Aveyron (p. 138)

L'Aubrac et ses plateaux sauvages, le Rouergue et ses bastides, Conques et son abbatale, des rivières à n'en plus finir... Avis aux amateurs de patrimoine et aux amoureux de la nature.



Région de Montauban et gorges de l'Aveyron (p. 278)

Si l'abbaye de Moissac et le musée Ingres-Bourdelle justifient à eux seuls un voyage dans la région, profitez-en pour découvrir la paisible Lomagne et les verdoyantes gorges de l'Aveyron.

Albi et le Tarn (p. 234)

Avec ses paysages aussi fascinants que mystérieux et la cité d'épiscopale d'Albi, son accueil chaleureux et sa sensation de dépaysement permanent, le Tarn sera peut-être la plus belle surprise de votre voyage.

Millau et le sud de l'Aveyron (p. 188)

Viaduc de Millau et commanderies templières, gorges du Tarn, roches féeriques du causse Noir, plateaux dénudés du Larzac... Voici un joyau d'histoire et de nature remarquablement préservé.



BIENVENUE DANS LE LOT, L'AVEYRON ET LA VALLÉE DU TARN



Il y a les stars, comme la cathédrale d'Albi, le viaduc de Millau, ou encore la célèbre Rocamadour. Mais le nord de l'Occitanie, rural et agricole, réserve bien des surprises, paradis des vacances au vert.

Les départements du Lot, de l'Aveyron, du Tarn et du Tarn-et-Garonne enchantent d'abord le visiteur par leurs paysages préservés. Entre les petites villes à taille humaine, de ravissantes départementales mènent des hauts plateaux basaltiques de l'Aubrac au “désert” du Larzac, via les Causses dénudés, entaillés de magnifiques rivières. Un terrain rêvé pour les cyclistes, randonneurs ou kayakistes.

Énigmatiques statues-menhirs, châteaux perchés, abbayes romanes ou commanderies templières, la région envoûte aussi par son patrimoine culturel et architectural. Cordes-sur-Ciel, Conques, Saint-Cirq-Lapopie, Najac, Collonges-la-Rouge... Nids d'aigle médiévaux ou bastides tracées au cordeau, le territoire compte plus de vingt bourgs parmi les “Plus Beaux Villages de France”.

Et de marchés parfumés en auberges authentiques, foie gras, truffes, noix, safran, aligot, vins de Gaillac ou Cahors composent un véritable pays de cocagne.



CARTES DÉTAILLÉES

- Figeac et le haut Quercy (p. 70)
- Cahors et le bas Quercy (p. 108)
- Rodez et le nord de l'Aveyron (p. 140)
- Millau et le sud de l'Aveyron (p. 190)
- Albi et le Tarn (p. 236)
- Région de Montauban et gorges de l'Aveyron (p. 280)

ALBI

C'est l'un des joyaux de l'Occitanie : le centre historique d'Albi se déploie autour de la Cité épiscopale, qui comprend la somptueuse cathédrale Sainte-Cécile et le palais de la Berbie, aux allures de forteresse. Le Tarn, qui traverse Albi, renforce le cachet de cette ville très attachante.



Les meilleurs musées d'art

- **Musée Soulages, Rodez**
(p. 143)
- **Musée Ingres-Bourdelle, Montauban** (p. 282)
- **Musée Toulouse-Lautrec, Albi** (p. 238)
- **Musée Goya, Castres**
(p. 265)

CAHORS

La jolie ville de Cahors (p. 110) est lovée dans une profonde boucle du Lot. Outre son icône, le gracieux pont Valentré, il faut prendre le temps de découvrir les ruelles de la vieille ville ou encore la cathédrale Saint-Étienne et son élégant cloître. Sans oublier de goûter le vin auquel Cahors a donné son nom !

© PANOSUD360/STOCK.ADOBE.COM





1

CITÉS DE CARACTÈRE

Le territoire constitué par le Lot, l'Aveyron et la vallée du Tarn, quoique largement rural, compte plusieurs cités emblématiques. Ces villes à taille humaine séduisent par la richesse de leur patrimoine architectural, historique et artistique et constituent des portes d'entrée passionnantes à l'exploration de la région.

© HUGUES DEROUARD



↑ RODEZ

Rodez (p. 142) charme le visiteur par ses demeures médiévales et Renaissance et sa puissante et délicate cathédrale gothique de grès rose. L'audacieux musée dédié à Pierre Soulages est un autre atout de la ville.



© HUGUES DEROUARD

← FIGEAC

De riches demeures médiévales coiffées de *soleilhos* (greniers ouverts) donnant sur les beaux paysages vallonnés le long des eaux du Célé, des placettes animées, un superbe musée Champollion et des marchés nocturnes estivaux débordant de gaieté.



GORGES DU TARN

Entre les causses Méjean et de Sauveterre, le Tarn a dessiné un immense canyon (p. 225). Une nature spectaculaire à explorer entre spots de baignade de rêve et villages de caractère.

©LAMAX/STOCK.ADOBE.COM

2 AU FIL DE L'EAU

— Tarn, Aveyron, Célé, Lot, Viazur, Dourbie, Truyère, Dordogne, Garonne... Les nombreux cours d'eau qui irriguent la région façonnent ses extraordinaires paysages, de gorges sauvages en vallées majestueuses. Quelle expérience plus magique que de les vivre au plus

près, au gré de l'eau ? Le canoë-kayak est ici une activité phare, parfois sur des parcours de plusieurs jours. Les randonneurs trouveront des sentiers au bord de l'eau, et les spots de baignade, entre rivières et lacs, abondent. Florilège des sites les plus emblématiques.

→ GORGES DE L'AVEYRON

Entre Saint-Antonin-Noble-Val et Penne, l'Aveyron se faufile à travers un défilé de falaises calcaires, dans un décor luxuriant ponctué de plages naturelles, de points de vue spectaculaires et de superbes villages (p. 299).



GAMPYB/Shutterstock



©DAVID RIZNAR/Shutterstock

← VIADUC DE MILLAU

Sensation de "vertige inversé" garantie en passant en canoë, en barque ou à pied sous le spectaculaire et futuriste viaduc de Millau (p. 196), l'un des plus hauts viaducs du monde, qui enjambe la vallée du Tarn.



©JIMJAG/STOCK ADOBE.COM

↑ VALLÉE DU LOT

La vallée du Lot (p. 160) offre, au fil de ses méandres et de ses gorges boisées, quelques-uns des plus séduisants paysages de la région. De charmants villages s'égrenent le long de son cours, de Saint-Geniez-d'Olt à Puy-L'Évêque, en passant par Espalion, Estaing ou Saint-Cirq-Lapopie. Puy-L'Évêque



Les plus beaux spots de baignade

- ▶ Le Rozier, Saint-Chély-du-Tarn et Églazines, gorges du Tarn (p. 225)
- ▶ Saint-Rome-de-Tarn, gorges des Raspes du Tarn (p. 202)
- ▶ Plages du Viala et du Mas de la Nauc, gorges de la Dourbie (p. 213)
- ▶ Lacs du Lévézou (p. 149)
- ▶ Lac du Laouzas (p. 276)

3

ART ET CONTEMPLATION
DANS LES ABBAYES

La présence, en son cœur, du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, emprunté depuis le Moyen Âge par des millions de pèlerins, a contribué à couvrir la région d'abbayes. Moissac et Conques, tout particulièrement, sont des merveilles, mais bien d'autres sont à découvrir. Certaines assurent un rayonnement bien vivant des arts : musique à l'abbaye de Sylvanès, art contemporain à Beaulieu-en-Rouergue, ou encore tapisserie du XX^e siècle à l'abbaye-école de Sorèze.



© ERIC TEUSSE DRE/PHOTONISTOP

↑ ABBAYE DE SYLVANÈS

Situé aux confins de l'Aveyron, ce bijou cistercien devenu centre d'art programme un festival réputé de musique sacrée (p. 210).



© M.STUDIO/STOCK.ADOBE.COM : PAGE SUIVANTE : © ELODIE ROTHAN

↑ ABBATIALE SAINTE-FOY DE CONQUES

L'exceptionnelle abbatiale Sainte-Foy (p. 164), toute de grès jaune, subjuguée par son tympan, véritable bible de pierre, ses chapiteaux finement sculptés et ses vitraux signés Pierre Soulages.



▣ ABBAYE SAINT-PIERRE-DE-MOISSAC

L'abbaye Saint-Pierre-de-Moissac (p. 291) est un joyau. Son célèbre cloître aux chapiteaux romans finement sculptés, ainsi que son tympan du XII^e siècle, sur le thème de l'Apocalypse, lui valent d'être classée au Patrimoine mondial de l'humanité.



Les plus beaux décor sculptés

► **Abbatiale
Saint-Pierre,
Moissac**
(p. 291)

► **Abbatiale
Sainte-Foy,
Conques**
(p. 164)

► **Cathédrale
Saint-Étienne,
Cahors**
(p. 110)

► **Église
Saint-Pierre
de Carennac**
(p. 95)

► **Église
Saint-Maur
de Martel**
(p. 96)

► **Abbatiale
Sainte-Marie
de Souillac**
(p. 99)

► **Église
Saint-Pierre
de Collonges-
la-Rouge**
(p. 103)

4 DE VILLAGE EN VILLAGE

La région est constellée de villages remarquables. Plus d'une vingtaine sont labellisés "Plus Beaux Villages de France", mais bien au-delà, ils sont innombrables à enchanter le visiteur avec leur architecture préservée. Qu'il s'agisse des bastides si typiques du Sud-Ouest (avec leur plan en damier et leur place à arcades), des cités templières du Larzac, des bourgades perchées sur une colline ou lovées dans le méandre d'une rivière, c'est un bonheur pour les amateurs de déambulations nez au vent.



↑ CORDES-SUR-CIEL

Qu'elle est belle, cette bastide hors du temps, comme suspendue entre terre et ciel ! À l'abri de puissantes portes fortifiées, Cordes (p. 252) éblouit par ses fastueuses demeures gothiques aux façades sculptées.



↑ SAINT-CIRQ-LAPIOIE

Toisant les eaux du Lot depuis son promontoire, Saint-Cirq-Lapopie (p. 119) est l'un des plus beaux villages du Quercy : de placettes en ruelles pentues, maisons à arcades et fenêtres à meneaux enchantent le promeneur.

→ CONQUES-EN-ROUERGUE

Ce célèbre bourg (p. 162) s'étage sur les flancs des verdoyantes gorges de l'Ouche. Écrin d'un chef-d'œuvre de l'art roman, l'abbatiale Sainte-Foy (p. 164), le village affiche une unité architecturale exceptionnelle, avec ses maisons à colombages coiffées de lauze.



© MAERFOTO/STOCK.ADOBE.COM



➤ ROCAMADOUR

Comme accroché à la paroi surplombant les gorges de l'Alzou, ce lieu saint (p. 85) attire les pèlerins depuis le XII^e siècle. De bas en haut, on découvre la cité médiévale, les sanctuaires abritant la Vierge noire, puis le château.

↓ LA COUVERTOIRADE

Aux confins du Larzac aveyronnais, l'ancienne cité templière de La Couvertoirade (p. 210) forme un ensemble fortifié particulièrement évocateur. Son dédale de ruelles préservé abrite de nombreuses échoppes d'artisans.



Les plus belles bastides

- **Villefranche-de-Rouergue** (p. 152)
- **Villeneuve-d'Aveyron** (p. 159)
- **Najac** (p. 155)
- **Cordes-sur-Ciel** (p. 253)
- **Puycelsi** (p. 255)
- **Lauzerte** (p. 134)

5 RANDONNÉES MYTHIQUES

— Paysages sauvages, merveilles géologiques : pour profiter au plus près de cette nature préservée, la randonnée, à la journée ou sur plusieurs jours, est un must dans

cette région. Les possibilités sont infinies, du légendaire chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle arrivant du Puy-en-Velay, aux courtes promenades dans des sites d'exception.

➤ CHEMIN DE SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE (GR®65)

Jalonné de merveilles de l'art roman et de sites emblématiques, le chemin de Compostelle (p. 34 et p. 340) offre une traversée magnifique de la région d'est en ouest. Chemin de foi pour les uns, le "pèlerinage" est pour d'autres une simple randonnée, une expérience personnelle ou un itinéraire artistique.



© GERALD VILLENA/STOCK.ADOBE.COM

← TOUR DU LARZAC

Pour découvrir la beauté sauvage du causse du Larzac (p. 205), les deux itinéraires de grande randonnée les plus fameux sont le GR®71C "Templiers et Hospitaliers" (4 jours, 82 km) et le GR®71D "Tour du Larzac" (6 jours, 109 km).



© CYNOCUB/SHUTTERSTOCK



Les plus beaux itinéraires à vélo

- ▶ **Véloroute du Canal des Deux-Mers** (cahier vélo p. XVIII)
- ▶ **Véloroute de la Vallée et des gorges de l'Aveyron** (cahier vélo p. II)
- ▶ **Véloroute de la Vallée du Lot** (cahier vélo p. X)
- ▶ **Véloroute de la Vallée du Tarn** (cahier vélo p. VI)

↓ GORGES DU TARN

Tout au long de ce canyon spectaculaire, un sentier (p. 227) longeant le Tarn permet de découvrir spots de baignade, beaux points de vue et villages hors du temps. Le parcours (53 km) peut être effectué par tronçons, grâce aux navettes qui desservent les gorges l'été.



© MAJUSCUL/STOCK.ADOBE.COM



© EXODAMS/STOCK.ADOBE.COM

← CORNICHES DU CAUSSE MÉJEAN

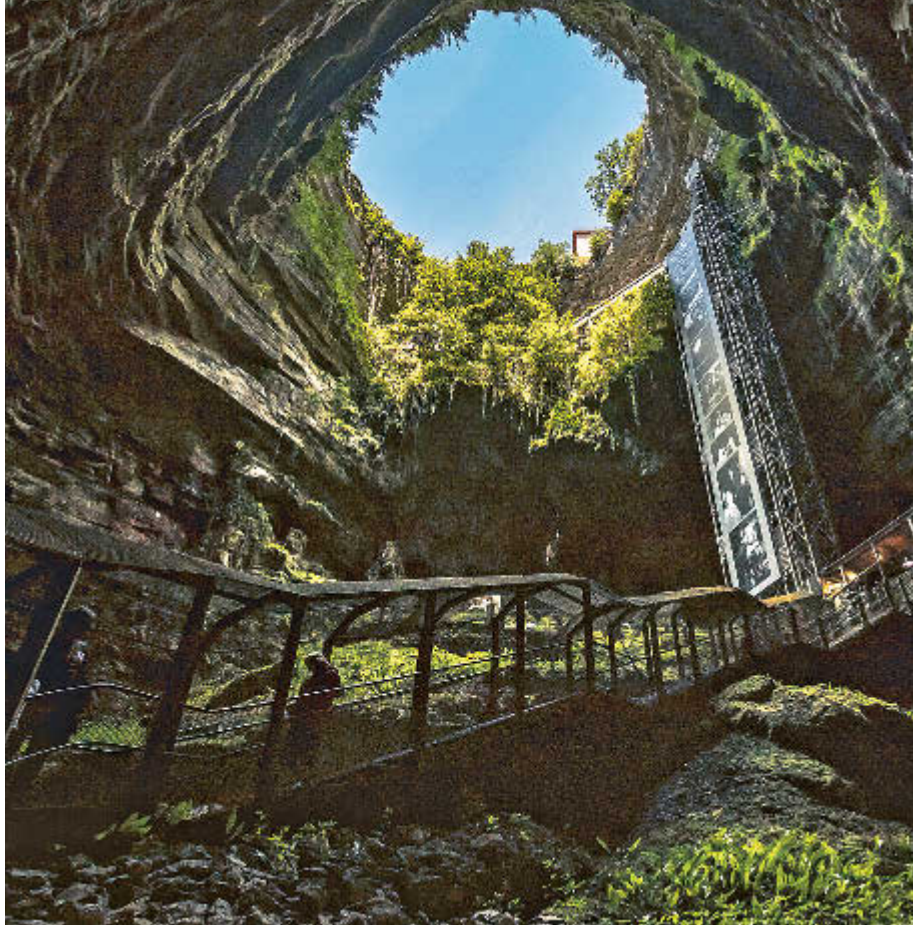
Réputée parmi les plus belles de France, la randonnée des corniches du causse Méjean (10 km en version longue ; p. 223) offre une promenade vertigineuse avec vue sur les gorges du Tarn et de la Jonte, ainsi que sur les causses que ces gorges cisailent.

← CHEMIN DE HALAGE DE GANIL

Une randonnée de 9 km au bord du Lot emprunte le chemin de halage de Ganil, un surprenant sentier taillé dans le flanc de la roche sur près d'un kilomètre, et passe par le splendide village de Saint-Cirq-Lapopie (p. 123).



© PASSIMAGE/STOCK.ADOBE.COM



6 GOUFFRES ET GROTTES

La géologie de la région lui vaut d'abriter de nombreux gouffres et grottes, creusés par l'eau et le gel dans les massifs calcaires. On y découvre des merveilles de la nature – rivières souterraines, stalactites, stalagmites et autres concrétions, mais aussi parfois des chefs-d'œuvre de l'art préhistorique.



↳ GOUFFRE DE PADIRAC

Padirac (p. 91) est bien plus qu'un gouffre plongeant à plus de 100 m dans les entrailles de la terre. C'est aussi une rivière souterraine que les visiteurs découvrent lors d'une courte balade en barque, et une série de grottes révélant des formations géologiques toutes plus étonnantes les unes que les autres : stalactite géante, dentelles de calcaire... Un must !



©H. DE MESTIER/STOCK.ADOBE.COM

↳ AVEN ARMAND

Au cœur du causse Méjean, une grotte féerique peuplée de stalagmites, et dans laquelle on s'enfonce en funiculaire. Spectacle son et lumière très réussi sur la thématique du *Voyage au centre de la Terre* de Jules Verne. (p. 221)



©OLIVIER GRENON

← GROTTES DE FOISSAC

On peut y découvrir des vestiges de la présence d'humains qui y ont séjourné il y a 4 000 à 5 000 ans. (p. 152)



Les plus belles grottes à concrétions

▶ Aven Armand (p. 221)

▶ Gouffre de Padirac (p. 91)

▶ Grottes de Presque (p. 92)

▶ Grotte de Dargilan (p. 220)

▶ Grottes de Lacave (p. 89)

▶ Grottes de Cougnac (p. 104)

↳ GROTTES DU PÉCH MERLE

Un des sites majeurs de l'art paléolithique en Europe, la grotte du Pech Merle (p. 82) présente des traces de présence animale, de très belles concrétions et, surtout, des fresques très émouvantes : "frise noire" (bisons, aurochs, chevaux et mammouths, réalisés il y a environ 16 000 ans), "chevaux ponctués" et "mains négatives".



©CABRENETS LOT TOURISME/CRIT MIDI-PYRÉNÉES, D. VIET



CHÂTEAU DE BONAGUIL

Cette forteresse de roman surgit comme une apparition. Hérissée de tours défensives, percée de meurtrières, dotée jadis de sept ponts-levis, elle illustre presque toutes les techniques de défense du Moyen Âge (p. 130). Sa visite fait le bonheur des enfants et des parents.

7 CHÂTEAUX DU QUERCY

— Guerre de Cent Ans et guerres de Religion obligent : le Quercy s'est doté, au cours des siècles, de dizaines de forteresses, dont certaines ont ensuite été agrémentées d'enjolivements Renaissance.

En tête de liste, le château de Bonaguil est un véritable château fort de roman. Au nord, Castelnaud-Bretenoux étonne par ses dimensions et sa pierre rosée, tandis que Turenne rappelle les grandes heures des vicomtes locaux.

©PICTURES NEWS/STOCK.ADOBE.COM



↑ CHÂTEAU DE CASTELNAU-BRETENOUX

Posé sur un éperon rocheux, le château de Castelnaud-Bretenoux (p. 92) attire l'œil à des kilomètres à la ronde. Cette forteresse dominée par un donjon et hérissée de tours offre un très bel exemple d'architecture militaire médiévale, adoucie par la couleur rosée de sa pierre.

PAGE PRÉCÉDENTE : ©JIMJAG/STOCK.ADOBE.COM



Les plus beaux châteaux Renaissance du Quercy

► **Château de Montal**
(p. 92)

► **Château de Cénevières**
(p. 125)

► **Château d'Assier**
(p. 82)

↓ CHÂTEAU DE TURENNE

Coiffant véritablement la cité, cette forteresse bâtie entre les XI^e et XIV^e siècles donne à Turenne toute sa majesté. Dans la cour, un jardin à la française déborde de fleurs en été. La tour César, ancienne tour de guet, offre une vue à 360° sur le paysage alentour.

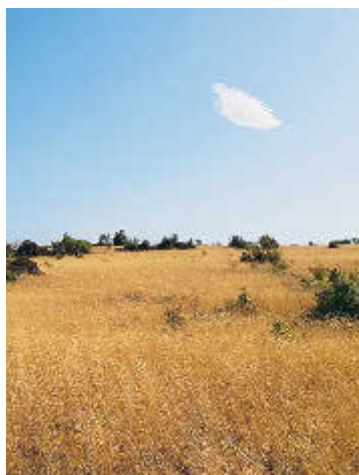
©MARTIN/STOCK.ADOBE.COM



8

PAYSAGES DE
L'AVEYRON

Les amateurs d'étendues sauvages grandioses seront comblés dans l'Aveyron, entre hauts plateaux basaltiques de l'Aubrac et grands espaces dénudés des causses. Ces paysages quasi désertiques, façonnés depuis des millénaires par l'agropastoralisme, offrent un spectacle à couper le souffle.



© D. BOVET

↑ CAUSSE DU LARZAC

Le plus grand des causses (p. 205) est un territoire rude et désertique largement dévolu à l'élevage extensif des brebis, et ponctué de cités templières magnifiquement préservées.



© DOM/STOCK.ADOBE.COM - PAGE SUIVANTE : © PAT ON STOCK/STOCK.ADOBE.COM

↑ CAUSSE MÉJEAN

Ce vaste plateau calcaire aride et dénudé (p. 221) aux allures de steppes mongoles dessine une île en plein ciel. Les routes qui cisailent cette immensité confèrent une indicible sensation de liberté.



📍 PLATEAU DE L'AUBRAC

À cheval entre Aveyron, Cantal et Lozère, ce grand plateau basaltique (p. 179) déroule ses vastes espaces à 1 000 m d'altitude environ. Il est peuplé essentiellement de belles vaches aubrac aux yeux ourlés de noir, dont le lait produit d'excellents fromages.



Les plus belles curiosités géologiques des Grands Causses

► **Chaos rocheux
de Montpellier-le-Vieux**
(p. 216)

► **Donjon naturel de
Roquesaltes** (p. 44)

► **Cirque de Navacelles**
(p. 215)

► **Caves de Roquefort-
sur-Soulzon** (p. 206)

► **Canyon de Bozouls** (p. 175)

► **Gorges de la Dourbie**
(p. 213)

► **Gorges de la Jonte**
(p. 218)

9 SAVOURER LE TERROIR

Déguster les vins et les produits de la région est une dimension à part entière du voyage. Le terroir offre des ingrédients d'une qualité exceptionnelle, matière première d'une cuisine savoureuse : foie gras, confits, huile de noix, confiture et fromages régionaux, mais aussi spécialités à base de truffe et safran. Quant aux amateurs de vin, ils seront à la fête : vins de cahors, gaillac, marcillac ou fronton les attendent.



↑ ALIGOT

L'aligot est une des spécialités les plus renommées de l'Aveyron : une purée de pomme de terre agrémentée de tomme fraîche, de crème fraîche, de beurre et d'ail.



↑ FROMAGES

Parmi les fromages les plus connus de la région, le roquefort (lait de brebis cru) ou encore le bleu des Causses (lait de vache cru), mais aussi le rocamadour, petit fromage de chèvre rond d'une grande finesse, au léger goût de noisette.

→ VINS DE CARACTÈRE

Les plus fameux sont sans doute les vins de Gaillac, issus des plus anciens vignobles de France et élaborés à partir de sept cépages endémiques, et les vins rouges de Cahors. D'autres appellations sont en plein essor.





➤ DES SAVEURS D'EXCEPTION

Certains produits colorent d'une saveur unique la cuisine de la région, à commencer par la prestigieuse truffe noire du Quercy, ou encore le safran, mais aussi l'ail rose de Lautrec ou la noix du Quercy.

↓ VIANDES ET VOLAILLE

Immense et sauvage, le terroir fournit des produits d'une qualité exceptionnelle : agneau fermier du Quercy, veau d'Aveyron et du Ségala, bœuf fermier d'Aubrac, salaisons... et bien sûr l'emblématique foie gras.



© CHLOROPHYLLE/STOCK.ADOBE.COM



Les fruits de la région

- ▶ Prune reine-claude
- ▶ Fraises (gariguettes, cléry)
- ▶ Raisin chasselas de Moissac
- ▶ Pommes
- ▶ Melon du Quercy



➤ PASTEL

À Lautrec (p. 262), vous pourrez découvrir l'artisanat lié à la filière du pastel, plante tinctoriale donnant un colorant bleu à la nuance subtile.

10 TRADITIONS ARTISANALES

Vous pourrez rapporter des souvenirs précieux et authentiques de la région grâce à ses traditions artisanales qui ont perduré.

Visites d'ateliers ou de musées dédiés permettent bien souvent de découvrir de façon vivante l'artisanat local.

© NICOLAS THIBAUT/PHOTONSTOP



↑ MAROQUINERIE

Le cuir est en bonne place dans la région, avec notamment les ganteries de Millau, illustrées par la luxueuse maison Causse (p. 199 ; photo ci-dessus). Graulhet abrite une Maison des artisans du cuir ; il est de plus souvent possible d'y observer les maroquiniers à l'œuvre dans leurs ateliers.

↓ COUTEAUX DE LAGUIOLE

Célèbre pour ses couteaux pliants ou de table aux manches caractéristiques (en bois, en corne ou en os), Laguiole (p. 183) compte six coutelleries en activité. On peut observer le travail des artisans.



© OLIVIER CIRENINI



**Les espaces
muséographiques
dédiés à l'artisanat**

► **Maison des métiers du cuir, Graulhet** (p. 261)

► **Causse Gantier, Millau** (p. 199)

► **Filature Ramond, Lacau-les-Bains** (p. 274)

► **Maison de la Charcuterie, Lacau-les-Bains** (p. 274)

► **Salaisons Oberti, Lacau-les-Bains** (p. 275)

LA RÉGION SANS VOITURE

Dans le Lot, l'Aveyron et la vallée du Tarn, les voyageurs non motorisés pourront s'éloigner des grandes villes grâce à un réseau de bus et de trains qui sillonne le territoire. Il permet de rejoindre facilement les bastides médiévales comme les sites naturels plus reculés.

Les transports à la carte

Bus LiO (lio-occitanie.fr), le réseau de transport régional, couvre tout le territoire et permet de se déplacer facilement dans chaque département. Un billet coûte entre 1 € et 2 €. Pour rayonner sur plusieurs départements, vous pouvez combiner le bus et le train. Pendant la saison touristique, certaines lignes viennent s'ajouter aux lignes régulières, notamment la n°257, qui vous conduira au cœur des gorges du Tarn. Lignes et horaires sur mestrajets.lio.laregion.fr.

Train Intercités et TER (ter.sncf.com/occitanie) relient les principales villes tout en desservant plus de gares. Les gares principales de chaque département sont presque toutes reliées à de grandes villes en France. La région multiplie les bons plans pour accroître son attractivité touristique : des billets de train à 1 € sur l'ensemble du réseau LiO TER (et de manière systématique chaque 1^{er} week-end du mois, ainsi que tous les jours en été) ; un Pass Rail Tour qui permet de voyager en illimité sur les lignes TER de la région pour 10 €/jour. Avec la Ligne des bastides, on peut, par exemple, visiter Cordes-sur-Ciel, l'un des plus beaux villages de la région, faire une descente de l'Aveyron en rafting à Najac, flâner au fameux marché de Villefranche-de-Rouergue, ou encore se baigner à Rabastens ou Laguéprie. Itinéraires et renseignements sur tourisme-occitanie.com/rail-tour. Voir aussi p. 358

Moissac (p. 290)

La célèbre abbaye dont le tympan et le cloître sont classés au patrimoine mondial de l'humanité est accessible depuis Montauban (35 min en TER ; 50 min en bus, ligne 803) et Castelsarrasin (25 min en bus, ligne 807).



Saint-Cirq-Lapopie



Lautrec (p. 262)

Pour découvrir le berceau de l'Ail rose, avec son superbe patrimoine médiéval et ses paysages bucoliques, prenez la ligne de bus 704 depuis Castres. En moins de 20 minutes, vous serez transporté dans le pays de la famille du célèbre peintre Henri de Toulouse-Lautrec.



Gouffre de Padirac (p. 91)

Cette immense cavité naturelle est l'un des sites les plus impressionnants de la région. Au programme : descente au fond du gouffre, balade en barque sur la rivière souterraine et visite guidée des grottes. En été, deux lignes touristiques sont mises en place : la ligne 876 depuis la gare de Figeac ; la ligne 877 depuis la gare de Souillac.

Saint-Cirq-Lapopie (p. 119)

Il est facile de passer une journée de rêve à flâner dans les ruelles de l'un des plus beaux villages de la région et le long du magnifique chemin de halage taillé dans la falaise. Le bourg est desservi par la ligne de bus 889 depuis Cahors (45 min) et Figeac (1 heure).

Laguiole (p. 182)

S'élevant à plus de 1000 m d'altitude sur le plateau de l'Aubrac, le village de Laguiole est desservi par le bus 201 depuis Rodez (1 heure 10). Les visites d'une coutellerie et de la coopérative Jeune Montagne sont incontournables. Le bus passe aussi par le magnifique village d'Espalion.

Gorges du Tarn (p. 225)

Spots de baignade, beaux points de vue et petits villages hors du temps : les gorges du Tarn sont un joyau du sud de l'Aveyron. À pied, à vélo ou sur l'eau, tous les plaisirs sont possibles. La ligne de bus 215 circule toute l'année entre Millau et Meyrueis. L'été, vous pourrez compter sur la navette touristique Le Rozier-Florac (ligne 257, arrêt sur demande et transport de VTT possible).



ITINÉRAIRE

15 JOURS

Le grand tour

Arpentez la région en empruntant le train ! Alternant villes incontournables – mais à taille humaine – et petites escales propices aux excursions nature, cet itinéraire vous donnera un bel aperçu des richesses de la région.

Cahors (p. 110)

Commencez en beauté votre périple dans la "capitale du Quercy". Découvrez le pont Valentré, le centre ancien et la cathédrale Saint-Étienne, puis, si le cœur vous en dit, partez à la découverte du vignoble ou embarquez pour une croisière sur le Lot.

🕒 45 min de Cahors à Montauban

Montauban (p. 281)

Prenez le temps de flâner dans cette agréable et dynamique cité traversée par le Tarn, et d'admirer son architecture harmonieuse de brique rose.

🕒 1 heure 20 de Montauban à Gaillac, via Toulouse

Villefranche-de-Rouergue (p. 152)

Cette ancienne bastide, pourvue d'une collégiale et d'une chartreuse, s'anime aussi d'un sympathique marché, tandis que ses rives, à la confluence de l'Aveyron et de l'Alzou, invitent à d'agréables promenades.

🕒 30 min de Villefranche-de-Rouergue à Capdenac

Najac (p. 155)

Sur les rives de l'Aveyron, Najac, l'un des "Plus Beaux Villages de France", invite à de belles escapades nature, notamment depuis sa base de loisirs installée en bord de rivière (canoë, VTT, etc.).

🕒 15 min de Najac à Villefranche-de-Rouergue

Gaillac (p. 247)

Cette petite cité de caractère vous ravira par son patrimoine, mais aussi par les vins du Gaillacois !

🕒 45 min de Gaillac à Najac



Capdenac (p. 76)

Orné d'un donjon du XIII^e siècle, le remarquable petit village médiéval de Capdenac offre de plus la possibilité d'une excursion à Figeac, située à moins de 10 km.

🕒 1 heure de Capdenac à Rodez ;
option 8 min de Capdenac à Figeac

7

Rodez (p. 142)

Cette belle ville d'Art et d'Histoire séduit par son superbe patrimoine architectural, notamment sa cathédrale, mais aussi par ses intéressants musées, au premier rang desquels figure celui dédié à Pierre Soulages.

🕒 1 heure 20 de Rodez à Albi

8

Albi (p. 238) Votre périple se termine dans la superbe ville d'Albi, avec sa cité épiscopale entourant la cathédrale et le palais de la Berbie, son Pont Vieux et ses nombreux musées. Vous pourrez même embarquer pour une croisière sur le Tarn.



2



1

ITINÉRAIRE

15 JOURS

Sur le chemin de Saint-Jacques

Empruntez le mythique chemin de Compostelle depuis Aumont-Aubrac jusqu'à Moissac. Sur 157 km, la Via Podiensis (GR®65) traverse de magnifiques paysages et des sites emblématiques.

De Figeac (p. 72) à Cahors (p. 110)

Ville d'Art et d'Histoire, Figeac vous offrira une pause bienvenue, avec son centre médiéval et son musée Champollion.

Traversez ensuite le causse de Saint-Chels jusqu'au village de Cajarc (à 31,5 km), blotti dans un cirque calcaire. Franchissez le Lot pour traverser le causse de Limogne, jusqu'à Limogne-en-Quercy (17,4 km) puis Mas-de-Verdors (21,5 km), et enfin Cahors (18,9 km).

🚶 89,3 km de Figeac à Cahors

4

De Cahors (p. 110) à Moissac (p. 290)

Après une halte à Cahors, empruntez le pont Valentré puis rejoignez le plateau des Causses du Quercy et son beau panorama. Vous pénétrerez ensuite dans le Quercy blanc, aux paysages ondulés. Faites étape à Montcuq (31,8 km) puis dans la bastide perchée de Lauzerte (15 km).

À travers champs et vignobles se dévoilera enfin Moissac (26,8 km).

🚶 73,6 km de Cahors à Moissac

5

Moissac (p. 290)

L'arrivée à Moissac sera grandiose ! Avec son incroyable portail et les chapiteaux finement sculptés de son cloître, son abbaye est considérée comme un chef-d'œuvre d'architecture religieuse.

🚶 23 min de Moissac à Montauban

6



6



3



D'Aumont-Aubrac à Saint-Chély-d'Aubrac

(p. 180) Pour commencer en beauté, vous traverserez les fabuleux paysages de l'Aubrac, en rejoignant d'abord Nasbinals (en 27,5 km), puis Saint-Chély-d'Aubrac (16,5 km), après avoir traversé le beau hameau d'Aubrac.

🚶 44 km d'Aumont-Aubrac à Saint-Chély d'Aubrac

3

1

2

De Conques (p. 162) à Figeac (p. 72)

Conques mérite une halte approfondie, des splendeurs de son abbatale Sainte-Foy aux méandres du bourg médiéval. Rejoignez ensuite la vallée du Dourdou pour atteindre l'étape de Livinhac-le-Haut (26,6 km), posté au bord du Lot. Reprenez la route pour Figeac (25,6 km).

🚶 52,2 km de Conques à Figeac

De Saint-Chély-d'Aubrac à Conques (p. 162)

Trois étapes vous attendent avant d'atteindre Conques : les superbes villages d'Espalion (en 24,4 km) puis Estaing (12,2 km) et, enfin, Golinac (14,1 km). L'arrivée sur Conques est réputée pour être l'un des moments phares du chemin de Saint-Jacques.

🚶 50,7 km de Saint-Chély-d'Aubrac à Conques

À savoir

Aumont-Aubrac est un point de départ accessible en train, mais vous pouvez également démarrer à Espalion (bus depuis Rodez en semaine)... ou à l'étape de votre choix pour une randonnée plus courte.



2



1

ITINÉRAIRE

10 JOURS



Pépites d'Aveyron

Des grandioses gorges du Tarn à l'abbaye de Conques en passant par l'envoûtant plateau de l'Aubrac, cet itinéraire combinant randonnée et déplacements en bus vous fera faire un tour des merveilles de l'Aveyron.



ITINÉRAIRE

8 JOURS



Le combo des véloroutes

Cette boucle combine trois parcours à vélo proposés dans notre cahier détachable. Vous pourrez rejoindre les départs successifs en montant avec votre vélo à bord de trains TER.



Itinéraire de la vallée du Lot à vélo (cahier vélo p. XII) À Monsempron-Libos, récupérez l'itinéraire à vélo de la vallée du Lot. Il vous mènera en 85 km jusqu'à Cahors à travers des paysages vallonnés pleins de charme.
 ☞ Monsempron-Libos-Castelfranc-Cahors : 43,5 km + 41,5 km

Cahors (p. 110) Faites une halte méritée à Cahors, le temps d'admirer son labyrinthe de ruelles, son pont de pierre et sa cathédrale. Embarquez votre vélo à bord du train pour Montauban.

🕒 45 min de Cahors à Montauban

Itinéraire de la vallée et des gorges de l'Aveyron à vélo (cahier vélo p. II) À Montauban, mettez le cap sur les gorges de l'Aveyron. À Laguéprie, prenez le train pour rejoindre votre point de départ.

☞ Montauban-Bruniquel-Laguéprie : 37 km + 48 km

🕒 1 heure 15 de Laguéprie à Toulouse puis 25 min de Toulouse à Montauban

Itinéraire du Canal des Deux-Mers à vélo (cahier vélo p. XX) À Montech, ralliez l'itinéraire du Canal des Deux-Mers à vélo, vers l'ouest. À Lamagistère, poursuivez jusqu'à Agen par la véloroute, puis prenez le train pour Monsempron-Libos avec votre vélo.
 ☞ Montech-Moissac-Lamagistère-Agen : 23 km + 25 km + 23 km
 🕒 45 min d'Agen à Monsempron-Libos

Montauban (p. 281) Démarrez votre parcours à Montauban, agréable cité où vous pourrez louer votre vélo. Rejoignez Montech via la voie verte du canal de Montech.
 ☞ 13 km de Montauban à Montech

